

Min träningsstege



10 Så jobbigt att jag knappt kan föreställa mig det

Det här vill jag klara av

Klart

9

.....

8 Extremt jobbigt

.....

7

.....

6 Våldigt jobbigt

.....

5

.....

4 Jobbigt men hanterbart

.....

3

.....

2 Lite jobbigt

.....

1

.....